

ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

ГОРОДА МОСКВЫ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 31»

 *111395, Москва, ул. Молдагуловой, д. 6А Телефон: (499) 374-11-31, (499) 374-13-01*

 *email: sk31@edu.mos.ru Факс: (499) 374-11-31*

Конспект классного часа: «Здоровье и вредные привычки».

 Подготовила и провела: Макарова С.Ю.

**Конспект классного часа на тему:**

 **« Здоровье и вредные привычки».**

**Цели и задачи**: - сформировать у учащихся представление о полезных и вредных привычках;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- развивать творческие способности;
- воспитывать культуру общения.

**Ход классного часа**

1. Организационный момент
*Здоровье не купишь,
его разум дарит.*
Русская пословица

- Ребята, какого человека мы называем здоровым? (который хорошо себя чувствует, сильный, крепкий, ловкий, не болеет)

- Здоровый человек это тот, который и психически и физически хорошо развит и хорошо себя чувствует. А что влияет на наше здоровье, от чего оно зависит? На здоровье некоторых из нас сказывается, например, наследственность (склонность к полноте, повышение давления и т.д.) А что еще? (от нашего умения трудиться и отдыхать, уровня медобслуживания, окружающей среды, от того, ведем ли мы здоровый образ жизни).

- Если человек ведет здоровый образ жизни, то он…
-*занимается спортом и физкультурой,
- правильно питается,
- соблюдает правильный режим дня,
- уделяет большое внимание личной гигиене,
- вырабатывает у себя полезные привычки, отказывается от вредных.*
- Что для здоровья дают занятия физической культурой и спортом?
(Физкультура и спорт – это расслабление для мышц, разрядка для всего организма. После занятий в тебя как будто вливаются новые силы, и человек снова чувствует себя бодрым, он готов продолжить что-то писать, читать, учить уроки).
Занятия спортом помогают человеку стать более выносливым, меньше болеть и дольше не стареть. Потому что организм становиться сильным. Он сопротивляется всем болезням.
Физкультурой и спортом надо заниматься регулярно, чтобы это стало для человека хорошей привычкой. А хорошая привычка со временем становится нам уже просто необходимо).

- Если у вас даже нет по каким-то причинам возможности регулярно заниматься спортом, то в таком случае не забывайте о зарядке. Зарядка должна стать для вас одной из самых важных и полезных привычек. Для учащихся необходимы еще физкультминутки во время уроков и других занятий, когда приходится долго сидеть без движения или в одном и том же положении.

 - Здоровье – это жизнь. А каждому человеку хочется прожить как можно дольше, чтобы многое успеть сделать и жить здоровым и счастливым. Все те хорошие привычки, о которых мы сегодня говорим, действительно способствуют укреплению здоровья, а значит, и удлиняют нашу жизнь. Человек, живущий дольше на Земле, может сделать много полезного и для себя, и для других людей.
Приучать себя к хорошему и полезному надо начинать с детства. Например, с соблюдения правил личной гигиены. Чистыми должны быть тело, одежда, жилище. Чистая кожа человека – это защита организма от проникновения болезнетворных микробов, солнечных лучей, поддержание нормальной температуры тела и обогащение организма кислородом, ему становится легче дышать и двигаться.
Очень важен уход за полостью рта. Здоровые зубы – это красиво и гарантия того, что тщательно пережеванная пища будет хорошо усвоена организмом.
Очень важно иметь хорошую нервную систему. Воспитывайте и закаляйте свой характер смолоду. Некоторые ребята имеют привычку раздражаться и капризничать по мелочам. Не забывайте, что отрицательные эмоции всегда приводят к заболеваниям.
Следуя на поводу вредных привычек, мы просто безобразно обращаемся со своим организмом: разрушаем здоровье, сокращаем себе жизнь. Особенно пагубно для детского организма влияние курения, алкоголя и наркотиков. Они не дают молодому организму набраться сил, ослабляют его, истощают, приводят к болезням, преждевременному дряхлению и смерти.
А начинать вырабатывать у себя хорошие привычки и волевые качества надо с составления и выполнения правильного режима дня.
2. Режим дня – это определенный ритм жизни, чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, это ваша внешняя и внутренняя организованность, залог вашего успеха и здоровья. Кто в детстве справился с режимом дня, тот в жизни сможет преодолеть многие трудности и жизненные проблемы (предлагает памятки).

**Памятка «Режим дня»**

1. Если ты проснулся, распрямись, потянись, но не задерживайся в постели долго, это расслабляет, а у тебя впереди рабочий день.
2. Для восстановления сил организму необходимо 7, 8 или даже 9 часов сна (это индивидуально). Ложись спать не позднее 22 часов.
3. Старайся вставать рано (6.30-7.00). сделай утреннюю зарядку, лучше на свежем воздухе.
4. Почисти зубы, прими душ, приведи волосы и одежду в порядок.
5. Не переедай на ночь, плотно позавтракай утром.
6. Если позволяет время и расстояние, иди в школу пешком.
7. Не планируй много дел на один день, это утомляет и нервирует.
8. От правильного планирования дня и выполнения плана зависят твои свободное время и отдых.
9. Не забывай, что умственный труд полезно чередовать с физическим трудом.
10. Не сиди долго без движения или в одной и той же позе. Делай перерывы для зарядки или просто потанцуй под музыку. Это улучшает кровообращение и настроение.
11. Береги зрение. Не читай лежа в постели или при плохом освещении. Не сиди долго у компьютера.
12. Для восстановления физических сил и умственной работоспособности необходим отдых после окончания учебных занятий в школе.
13. Помни, что подъем умственной работоспособности в послеобеденное время наступает в 16.00 часов. К 19-20 часам работоспособность понижается.
14. Активный отдых необходим после выполнения 1-2 уроков. Можно делать перерывы по 10-15 минут на протяжении всего времени подготовки уроков.
15. Никогда никуда не опаздывай, приходи в назначенный час, береги время других людей и свое время.
16. Если назначена встреча, организуй свои дела так, чтобы у тебя не было в этот момент других дел.
Многие дела можно строго расписать по времени, что-то можно поменять местами. Но есть три важных постоянных дела в твоем режиме дня: сон, подъем и время приема пищи. Это настроит твой организм на четкий ритм здоровья. Будь сам к себе требователен, и у тебя убавится проблем.

**Памятка «Личная гигиена»**

1. Регулярно умывайся, тщательно следи за чистотой своего тела.
2. Регулярно чисти зубы. Это не только красота твоей улыбки, но и здоровье.
3. Мочалка, зубная щетка, расческа и полотенце – это предмет индивидуального пользования.
4. Свежий воздух и чистота жилища обеспечивает тебе хорошие условия для работы и отдыха.
5. Аккуратная, удобная одежда и обувь – залог комфорта, здоровья и успеха.

- Многие ребята не любят слово «режим». Им кажется, что взрослые, таким образом, хотят ограничивать их свободу и самостоятельность. А кто думает, что это не так и почему? (Каждый уважающий себя человек всегда имеет обязательства перед собой и другими людьми, и обязательно их выполняет).

*Я решительный и смелый,
Сразу я возьмусь за дело.
Мне режим в этом поможет,
В десять спать меня уложит.
Но сначала – отдыхать,
Надо же в футбол сыграть!
Убедительны слова:
Станет свежей голова.
Но потом я гол забил,
И все напрочь позабыл.
Я опомнился, ребята,
Когда вечер наступил.
За уроками сидел
С головой тяжелой.
И тоскливо думал я:
Как же завтра школа?
Я во сне Режим увидел,
Понял, что его обидел.
Он сказал мне: Все, довольно,
Обещалкин ты безвольный.
Ты меня не уважаешь
И совсем не соблюдаешь.
Утром я пораньше встал
И дела все расписал,
И уроки повторил,
И пятерку получил.
Понял я, чтоб лучше стать,
Режим надо соблюдать!*